



令和6年度 12月中学校給食予定献立表



三島市立錦田学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
2 (月)	麦ご飯			精白米・麦	740kcal 26.8g	
	牛乳	牛乳				
	ししゃもフライ		ししゃも	パン粉・小麦粉 植物油 コーンスターチ ショートニング		
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき 人参 さやいんげん	砂糖 ごま 植物油		
	豚汁	豆腐・みそ・豚肉	人参	大根・ごぼう・根深ねぎ じゃが芋・こんにゃく		
3 (火)	リングチップ入りロールパン		脱脂粉乳	りんご	小麦粉・砂糖 ショートニング	
	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉・砂糖 ショートニング	
	牛乳		牛乳			
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		トマトピューレ 人参 玉葱 グリーンピース	じゃが芋・小麦粉 砂糖 バター 植物油	
	小松菜のサラダ		小松菜	キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖 ごま 植物油	
4 (水)	麦ご飯			精白米・麦	856kcal 29.5g	
	牛乳	牛乳				
	豚キムチ丼	豚肉	人参・にら	もやし・玉葱・キムチ にんにく・生姜		植物油 ごま油
	大学芋	三島で作られたさつまいものおいしさを地元の中学生に知って欲しい!という思いから、三島甘藷農家の皆さんが、プレゼントしてくれたさつまいもです。味わっていただきますよ!				さつまいも 水あめ・砂糖 ごま 植物油
	ラムネ型チーズ		チーズ			
5 (木)	麦ご飯			精白米・麦	715kcal 30.2g	
	牛乳	牛乳				
	プレーンオムレツ	鶏卵				砂糖・てん粉 植物油
	きのこソース		トマトピューレ	玉葱・エリンギ		砂糖 植物油
	青菜のアーモンド和え		小松菜・人参	キャベツ		砂糖 アーモンド ごま油
さつまいものシチュー	鶏肉・白花豆	牛乳	人参・パセリ	玉葱・マッシュルーム	さつまいも・小麦粉 バター・植物油	
6 (金)	麦ご飯			精白米・麦	768kcal 26.3g	
	牛乳	牛乳				
	かつおの漁師揚げ	かつお		生姜		パン粉・小麦粉・砂糖 てん粉 植物油
	大根の炒め煮	豚肉	人参 さやいんげん	大根		里芋・砂糖・てん粉 植物油
	呉汁	大豆・みそ・油揚げ	わかめ			玉葱・白菜・えのきだけ
9 (月)	麦ご飯			精白米・麦	706kcal 26.4g	
	牛乳	牛乳				
	たらの竜田揚げ	タラ				てん粉 植物油
	ネギソース			根深ねぎ・生姜・にんにく		砂糖・てん粉 ごま油・植物油
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし		砂糖 マヨネーズ (卵不使用)
ポテトスープ	ベーコン		人参・チンゲン菜	玉葱 じゃが芋 植物油		
10 (火)	麦ご飯			精白米・麦	714kcal 29.7g	
	牛乳	牛乳				
	焼き餃子	豚肉	ニラ	キャベツ・玉葱・生姜		小麦粉・てん粉・砂糖 植物油
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ	人参・チンゲン菜	椎茸・生姜		砂糖・てん粉 植物油
	ほうれん草のかき玉スープ	鶏卵・豆腐	わかめ	ほうれん草		玉葱・えのき茸 てん粉
のり佃煮		のり		砂糖・水あめ・てん粉		
11 (水)	麦ご飯			精白米・麦	711kcal 23.6g	
	牛乳	牛乳				
	冬野菜カレー	豚肉・みそ		人参・ブロッコリー 玉葱・かぶ・カリフラワー りんご・にんにく・生姜		里芋・カレールウ 植物油
	福神漬		なた豆・しそ	大根・なす・きゅうり 蓮根・生姜・うり・椎茸		砂糖
	もやしときゅうりのサラダ			もやし・きゅうり		砂糖 ごま・ごま油

【お知らせ】※天候や食材の納入状況等により、献立・使用食材が変更になる場合があります。

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		食品	群	食品	群	食品	群	
12 (木)	麦ご飯					精白米・麦		762kcal 32.4g
	牛乳		牛乳					
	さばの香味焼き	さば			にんにく・生姜	砂糖	ごま・ごま油	
	ビーンズサラダ	大豆			きゅうり・キャベツ とうもろこし・枝豆	砂糖	ごま油	
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	人参	もやし・玉葱・キャベツ	ワンタンの皮	ごま油	
	ヨーグルト		ヨーグルト・寒天			砂糖		
13 (金)	うどん					小麦粉		764kcal 29.7g
	牛乳		牛乳					
	うどん汁	豚肉・蒲鉾・油揚げ		人参	玉葱・しめじ・椎茸 根深ねぎ	砂糖		
	甘藷みしまコロッケ	豆乳				さつま芋・パン粉・砂糖	植物油	
	ツナと小松菜のごま和え	かつお油漬		小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
16 (月)	麦ご飯					精白米・麦		775kcal 28.2g
	牛乳		牛乳					
	味噌おでん	さつま揚げ・竹輪 がんも	結び昆布	人参	大根	里芋・こんにゃく 砂糖		
	みそだれ	みそ				砂糖	ごま	
	たまごのしょうゆ煮	鶏卵				砂糖		
	れんこんサラダ	まぐろ油漬			キャベツ・れんこん きゅうり	砂糖	マヨネーズ (卵不使用) ごま	
おおかふりかけ	鰹節	のり	抹茶	椎茸	砂糖・でん粉			
17 (火)	麦ご飯					精白米・麦		756kcal 29.2g
	牛乳		牛乳					
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉 大豆・レバー		人参 トマトピューレ	筍・根深ねぎ にんにく・生姜	砂糖	ごま油 植物油	
	ポテトのゴマドレッシング				きゅうり	じゃが芋・砂糖	ごま・ごま油	
	加工小魚		かたくちいわし			砂糖	ごま	
18 (水)	麦ご飯					精白米・麦		737kcal 29.7g
	牛乳		牛乳					
	二色丼 ツナそぼろ たまごそぼろ	かつお油漬・大豆・油揚げ 鶏卵		人参	玉葱・筍・椎茸・生姜	砂糖	植物油	
	みそ汁	みそ・油揚げ	茎わかめ	人参・葉だいこん	大根	砂糖	植物油	
19 (木)	 冬至献立 							
	麦ご飯					精白米・麦		703kcal 30.7g
	牛乳		牛乳					
	赤魚のみりん醤油漬	赤魚						
	南瓜のそぼろ煮	豚肉・大豆		南瓜・人参 さやいんげん	玉葱・椎茸・生姜	じゃが芋・砂糖	植物油	
みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	ほうれん草	白菜・玉葱	でん粉			
20 (金)	 クリスマス献立 							
	麦ご飯					精白米・麦		739kcal 30.6g
	牛乳		牛乳					
	ミートローフ ソース	豚肉・豆腐・大豆・鶏卵		人参	玉葱・グリーンピース 玉葱	パン粉 砂糖	植物油 バター	
	粉ふきいも		青のり			じゃが芋		
	白菜スープ	ベーコン		人参・パセリ	玉葱・白菜			
	クリスマスデザート	豆乳			いちご果汁	砂糖・水あめ		

【お知らせ】※天候や食材の納入状況等により、献立・使用食材が変更になる場合があります。

- 今月の給食回数は15回です。
- 次回の給食開始は1月8日(水)です。



【今月の学校給食で使用している地場野菜】

エリンギ・・・川原ヶ谷地区の橋内さん
 さつまいも・・・塚原新田地区の河崎さん
 白菜・・・三ツ谷新田地区の高橋さん
 小松菜・・・山田地区の林さん
 大根・ほうれん草・・・小沢地区の山田さん
 里芋・・・塚原新田地区の杉本さん
 キャベツ・・・山田地区の杉山さん
 トマトソース・・・三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さん

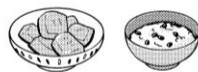


冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

